

Italské houbové rizoto



19. 2. 2023

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Bonasera! Představte si západ slunce, šplouchání vln a k tomu italské delikatesy. Krásné, že? Proto jsme si pro vás připravili vymazlené houbové rizoto. Bez parmezánu jej můžete ochutnat už v první fázi naší diety, od druhé i se sýrem. Ingredience uvedené níže jsou pro dvě porce. Takže ideální na večeři s vaší drahou polovičkou nebo kamarádem/kou. Pojdme se do toho pustit!

Co potřebujete (2 porce):

- 1 balení konjakové rýže (200 g)
- ¼ šalotky
- 300 ml hovězího vývaru z kostí
- 150 g žampionů
- 50 g čerstvého špenátu
- 20 g parmezánu (od 2.fáze)
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky sušeného česneku
- 1 lžička citronové šťávy

Jak na to:

- 1.** Do rozehřáté pánve nalijme lžíci olivového oleje a vložíme ¼ nadrobno nakrájené šalotky.
- 2.** Jakmile šalotka začne zlátnout, nasypeme do pánve konjakovou rýži a chvíli povaříme.
- 3.** Přidáme sušený česnek a zalijeme 300 ml vývaru.

4. Mezitím si na další pánvi orestujeme žampiony.

5. Následně je přidáme k těstovinám spolu s čerstvými lístky špenátu.

6. Pánev stáhneme z plotny, přidáme 20 g nadrobno nastrouhaného parmazánu, lžičku citrónové šťávy a zamícháme.

7. Přikryjeme poklicí a necháme 5 minut odstát.

Jak Italské houbové rizoto jíst?

1. fáze:

Konzumujte podle receptu, ale vynechejte parmezán.

2. fáze, 3.fáze:

Využijte kompletní recept i s parmezánem.